



Hold On, Be Strong

Koreografert av Cato Larsen

(6. April 2008)

www.western-entertainment.no

email: cato@western-entertainment.no

Mob: 905 60 948



Beskrivelse: 32 taktslag, 2Wall LineDance.
Nivå: Intermediate.
Musikk: Hold On, Be Strong – Maria Haukaas Storeng.
CD: MGP Melodi Grand Prix 2008.
Intro: Start dansen ved vokalen etter 12 taktslag med piano intro (8 sekunder).
Motion: Cuban Motion (Mambo rhythm).
Tempo: 114 BPM.
Videolink: <http://www.youtube.com/watch?v=Zydc1n7p-r0>

1 – 8	Ball-Cross 1/4 turn, Side, Back, Cross Shuffle, 1/4 Pivot turn, 1/2 Pivot turn, 1/4 Pivot turn, Point.	
&	Step litt bak på høyre tåballe (&).	12:00
1	Snu 90 grader mot venstre og Step venstre i kryss over høyre (1).	9:00
2,3	Step høyre til høyre side (2), Step litt bak på venstre (3).	
4&5	Step høyre i kryss over venstre (4), Step venstre til venstre (&), Step høyre i kryss over venstre (5).	
6	Snu (pivot) 90 grader mot høyre og Step bak på venstre (6).	12:00
7	Snu (pivot) 180 grader mot høyre og Step fram på høyre (7).	6:00
&	Snu (pivot) 90 grader mot høyre og Step venstre til venstre side (&).	9:00
8	Point høyre tå fram i kryss over venstre (8).	
9 – 16	Vaudeville, Sailor 1/2 turn, Mambo Rock 1/4 turn.	
1&	Step høyre diagonalt bak til høyre (1), Step venstre i kryss over høyre (&).	
2&	Step høyre til høyre side (2), Touch venstre hel diagonalt fram til venstre (&).	
3&	Step venstre diagonalt bak til venstre (3), Step høyre i kryss over venstre (&).	
4	Step venstre til venstre side (4).	
5	Step høyre i kryss bak venstre (5).	
&	Snu 90 grader mot høyre og Step venstre inntil høyre (&).	12:00
6	Snu 90 grader mot høyre og Step litt fram på høyre (6).	3:00
7&	Step fram på venstre (7), Rock (recover) tilbake igjen på høyre (&).	
8	Snu (pivot) 90 grader mot venstre og Step venstre til venstre side (8).	12:00
17 – 24	Cross, 1/4 Pivot turn twice, Cross Rock, Side, Cross, 1/4 Pivot turn twice, Cross Rock, Side.	
1	Step høyre i kryss over venstre (1).	
&	Snu (pivot) 90 grader mot høyre og Step bak på venstre (&).	3:00
2	Snu (pivot) 90 grader mot høyre og Step høyre til høyre side (2).	6:00
3&	Step venstre i kryss over høyre (3), Rock (recover) tilbake igjen på venstre (&).	
4	Step venstre til venstre side (4).	
5	Step høyre i kryss over venstre (5).	
&	Snu (pivot) 90 grader mot høyre og Step bak på venstre (&).	9:00
6	Snu (pivot) 90 grader mot høyre og Step høyre til høyre side (6).	12:00
7&	Step venstre i kryss over høyre (7), Rock (recover) tilbake igjen på venstre (&).	
8	Step venstre til venstre side (8).	
25 – 32	Closed Twinkle right, Closed Twinkle left, Mambo Step, Mambo 1/2 turn.	
1&	Step høyre diagonalt fram i kryss over venstre (1), Step venstre inntil høyre (&).	10:30
2	Snu overkroppen diagonalt fram mot høyre og Step høyre diagonalt fram til høyre (2).	1:30
3&	Step venstre diagonalt fram i kryss over høyre (3), Step høyre inntil venstre (&).	1:30
4	Snu overkroppen diagonalt fram mot venstre og Step venstre diagonalt fram til venstre (4).	10:30
5&6	Step fram på høyre (5), Rock (recover) tilbake igjen på venstre (&), Step litt bak på høyre (6).	12:00
7&	Step fram på venstre (7), Rock (recover) tilbake igjen på høyre (&).	
8	Snu (pivot) 180 grader mot venstre og Step fram på venstre (8).	6:00

Tag:	<i>Danses etter vegg nr. 1 og 4. Du vil face kl. 6:00 (etter vegg nr. 1) og kl. 12:00 (etter vegg nr. 4).</i>	
1 – 8	Side Rock & Cross, Side Rock & Cross, Mambo Step, Coaster Step.	
1&	Step høyre til høyre side (1), Rock (recover) tilbake igjen på venstre (&).	
2	Step høyre i kryss over venstre (2).	
3&	Step venstre til venstre side (3), Rock (recover) tilbake igjen på høyre (&).	
4	Step venstre i kryss over høyre (4).	
5&6	Step fram på høyre (5), Rock (recover) tilbake igjen på venstre (&), Step bak på høyre (6).	
7&8	Step bak på venstre (7), Step høyre inntil venstre (&), Step fram på venstre (8).	

Music is available for download here: <http://www.western-entertainment.no/music.shtml>